

หลวงพ่อกันนา สุภาโม

ใจดี ใจสบาย

Delivery

ใจดี...ใจสบาย.

การประพฤติการปฏิบัติธรรม...
พระทุกองค์ท่านในเราทุกคนทำใจ
ดีต่อการทำจิตใจสบาย ทำใจไม่มีทุกข์
เราจะทำใจดีใจสบาย ใจไม่มีทุกข์ได้นั้น ในพากันทำใจ
เพื่อสร้างเนตสร้างมัจฉะในทำถึงความดีทุก...



บางจาก

ทำใจสบาย ทำใจไม่มีทุกข์...



ทำใจสบาย ทำใจไม่มีทุกข์...



การประพาสการปฏิบัติธรรม... พระพุทธเจ้าท่านให้เราทุกคนเข้าใจ คือการทำจิตใจสบาย ทำใจไม่มีทุกข์ เราจะทำใจดีใจสบาย ใจไม่มีทุกข์ ได้นั้น ให้พากันเข้าใจ เพื่อสร้างเหตุสร้างปัจจัยให้เข้าถึงความดับทุกข์...

คนเรานี้มีทุกข์อยู่ที่ใจ มีความทุกข์อยู่ที่ร่างกาย การที่จะดับทุกข์ได้ ก็ต้องมาปฏิบัติที่ใจ แล้วก็ปฏิบัติที่กาย มาเดินตามรอยของพระพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ เดินตามอริยมรรค คือข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้า และของพระอรหันต์ทุก ๆ องค์

ความเป็นพระของเราทุก ๆ คนนั้นมันอยู่ที่ใจนะ...

ประการแรกนี้ เรามองดูหน้าตากันนี้แหละ เรามองดูว่าใครรูปหล่อ ใครสวย อีกต่อมาหลายวันนะ ก็มองดูว่าใครเป็นคนเสียสละ ใครเป็นคนรับผิดชอบ ใครเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว ใครเป็นผู้ที่มีศีล...

ทุก ๆ ท่านทุกคนนั้นย่อมปฏิบัติธรรมะเพื่อความดับทุกข์ทั้งกาย ทั้งใจ...

ปรับตัวเองเข้าหากฎหมายบ้านเมือง ปรับตัวเองเข้าหาศีล ปรับตัวเองเข้าหาหน้าที่การงาน เพื่อที่จะได้ปฏิบัติให้ถูกต้องทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตใจ เพื่อเราทุกคนจะได้มาแก้ไขของเราเอง แก้ที่คำพูด ของตัวเอง ที่จะได้มาแก้ไขในการทำงานของเราเอง



แม้แต่พระพุทธเจ้าเองท่านก็ปรับตัวเองจนละนิสัยจนละवासนาได้

พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้ที่ละนิสัยละवासนาได้ พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้ที่บารมีเทียบพร้อมด้วยการสร้างบารมีสื่อสงฆ์กับอีกแสนมหากัลป์สำหรับพระอรหันตสาวกนั้น สร้างบารมีไม่เทียบเท่ากับพระพุทธเจ้า



ยกตัวอย่าง... อย่างพระสารีบุตรที่ในชาติปางก่อนท่านเคยเกิดเป็นลิง บางทีอาการ ของท่านจะมีนิสัยกระโดดโลดเต้นอยู่บ้าง อันนี้เป็นวาสนา ไม่สามารถที่จะละปฏิบัตได้ คงมีการสั่งสมมาจนเคยชิน แต่ละคนถึงมีนิสัยต่างกัน ไม่เหมือนกัน เพราะว่าปฏิบัติตามความเคยชิน เป็นนิสัย เป็นวาสนาตั้งแต่ปางก่อนนะ แต่ท่านสามารถละกิเลสได้ ละความโลภ ความโกรธ ความหลงได้

ทุก ๆ ท่านนั้นต้องเคารพในธรรม ปรับตัวเองเข้าหาธรรม ทุกคนนั้นต้องมีสติ มีสัมปชัญญะ ต้องมีความเชื่อมั่นในตัวเอง เอาความดี เอาความถูกต้องเป็นใหญ่ เป็นที่ตั้ง **"มีตัวของตัวเองโดยธรรม"**

ปราศจากอคติทั้ง ๔ (๑.ฉันทาคติ : ลำเอียงเพราะชอบ ๒.โทสาคติ : ลำเอียงเพราะชัง ๓.โมหาคติ : ลำเอียงเพราะหลง พลาดผิดเพราะเขลา และ ๔.ภยาคติ : ลำเอียงเพราะกลัว) มีความสุข มีความสงสารผู้อื่น ไม่มีการแบ่งแยก สงสารทั้งคนที่เป็นคนดี คนไม่ดี **"ถ้าเราจะรักเราจะชอบ ตั้งแต่คนดีนี้ แล้วคนไม่ดีนั้นเราจะเอาไปไว้ที่ไหน...?"**

พระพุทธเจ้าสอนเราให้ฝึกสงสารคนอื่น... ถ้าเราฝึกสงสารคนอื่น ใจของเรามันจะสงบ ใจของเรามันจะเย็นขึ้น

พยายามตั้งมั่นในความดี ตั้งมั่นในธรรม เป็นผู้ที่ไม่เสียสละ
ไม่หวังอะไรตอบแทน ไม่ว่าจะการทำงาน การพูด



การที่เราเกี่ยวข้องกับใครนั้น เราไม่หวังอะไรตอบแทน เราทำไป
เพื่อเสียสละ เพื่อละความเห็นแก่ตัว เพื่อความไม่โลภ เพื่อความไม่โกรธ
เพื่อความไม่หลง สิ่งที่เราจะได้มานะ ก็คือความสุข ความดับทุกข์ทั้งกาย
และกั้ทั้งใจ โดยชีวิตของเรามีความสุข มีความดับทุกข์ ชีวิตของเรา
มันจะไม่เครียด ที่ชีวิตของเรามันเครียด มันไม่สบายอยู่ทุกวันนี้
เพราะเรามีความอยาก มีความต้องการ มีความหลง

"ชื่อว่าความอยากนั้น สิ่งที่จะไม่เป็นทุกขนั้นไม่มีเลย..."

เราอยากเป็นคนดีเราก็เป็นทุกข เราอยากเป็นคนเก่งเราก็เป็นทุกข
เราอยากรวยอย่างนี้เราก็เป็นทุกขนะ เราอยากให้คนโน้นเป็นอย่างโน้น
เราอยากให้คนนี้เป็นอย่างนี้เราก็เป็นทุกขทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าถึงสอนเราว่าไม่ให้มีความอยาก...

ให้เราเป็นผู้ที่เสียสละ ถ้าเราเสียสละนั้นเราก็จะได้ทั้งทรัพย์
ได้ทั้งอริยทรัพย์ เราก็จะมีความสุขความดับทุกข ครอบครวั ญาติพี่น้อง
เพื่อนฝูงก็มีความสุข มีความดับทุกขไปพร้อม ๆ กัน

คนเรานั้นนะ พากันอยู่ด้วยความเครียด อยู่ด้วยความทุกข
ติดสุข ติดสบาย ไม่อยากเสียสละแต่ก็อยากเป็นคนรวย อยากเป็นคนดี
อยากเป็นบุคคลที่คนอื่นเคารพนับถือ มันก็เป็นไปไม่ได้

"ถ้าเรามีความโลภ ความโกรธ ความหลง เราก็ไม่เหมาะ ไม่ประเสริฐ
ที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่ได้เดินตามรอยของพระพุทธเจ้า
ของพระอรหันต์ เราจะมีมีความสุขความดับทุกขได้อย่างไร...?"

การประพฤติการปฏิบัติธรรมของเรานั้น พระพุทธเจ้าให้เราปฏิบัติที่บ้าน ที่ทำงาน ส่วนที่วัดหรือที่อยู่ของพระนี่ เราเพียงมาศึกษา มาเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจในการประพฤติ การปฏิบัติ



ทุกคนนั้นต้องเข้าใจถึงจะได้ปฏิบัติถูกต้อง...

ประการแรกนะ พระพุทธเจ้าสอนเราให้พากันฝึกหายใจเข้าให้มันสบายไว้ หายใจออกให้มันสบายไว้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเราจะเดิน จะนั่ง จะนอน ฝึกหายใจเข้าหายใจออกให้มันสบายไว้ ให้เรามีความสุขในการหายใจ ให้เราเป็นผู้ที่ชำนาญในการหายใจเข้าออกสบาย ให้มีความสุข



เราฝึกไว้ให้มันชำนาญนะ...

อย่างเราเข้ามาคอร์สปฏิบัติธรรม วันแรกนี่ควรที่จะฝึกหายใจเข้า ให้สบาย หายใจออกให้สบาย มาฝึกปล่อยฝึกวางทุกอย่าง อยู่กับการหายใจ เข้าสบายออกสบาย เราก็ทำในอิริยาบถนั่ง เดิน ยืน นอนอย่างนี้เป็นต้น

ทุกท่านทุกคนนั้นต้องปฏิบัติ ต้องฝึก บุคคลที่ไม่ฝึกไม่ปฏิบัติ นั้นจะไม่สามารถที่จะเป็นไปได้

คนเรามันเก่งไม่เหมือนกัน บางคนนั้นเก่งทางหนึ่ง บางคนก็เก่งอีกทางหนึ่ง "จะเก่งทางไหนมันอยู่ที่การฝึกนะ..."



การฝึกนั้นต้องพยายามฝึกให้สม่ำเสมอ ให้ต่อเนื่อง ขยันก็ทำ
ซ้เกียจก็ทำ เป็นคนรับผิดชอบ เป็นคนเสียสละ เป็นคนที่ละความเห็นแก่ตัว
ถือธรรมเป็นใหญ่ ไม่เอาความชอบความไม่ชอบเป็นที่ตั้ง

ที่คณะผู้บริหารบางจากมาประพฤติปฏิบัติธรรม ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เค้าเรียกว่าเป็นผู้ที่เดินทางถูกต้อง เพื่อเราจะได้นำตัวเองเข้าหาความสุข ความสงบ ความร่มเย็น ถือเป็นโอกาสปฏิบัติธรรมเจริญสติสัมปชัญญะ เพื่อเข้าถึงความสุข ความดับทุกข์ที่แท้จริง...

พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่องค์หลวงปู่อกัณหา สุภาโกโม
เมตตาให้นำมาบรรยายแก่คณะผู้บริหารบริษัทบางจากมิโตรคิงทิม จำกัด (มหาชน)
เข้านสวรรค์ที่ ๒ สัปดาห์ ทุกเช้า ๒๕๕๗

